ڈپریشن
اور
مشکلات کا حل
قرآنی آیات اور احادیث مبارکہ سے ماخوذ
محمد نعمان فاروقی
ریسرچ فیلو دار السلام
دار السلام
DARUSSALAM

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

ڈپریشن دور حاضر کا ایک پیچیدہ مسئلہ بن چکا ہے۔ ہر شخص مسائل اور ذہنی انتشار کا شکار نظر آتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ انسان کا اللہ تعالیٰ پر بھروسا نہیں ہے۔ انسان دنیا کو سمیٹنے اور اپنے اور اپنے بچوں کا مستقبل کا سامان اکٹھا کرنے میں اس حد تک مصروف ہے کہ اسے اپنی آخرت کی کوئی فکر نہیں۔ اب دنیا اس کے لیے پریشانیوں کا گھر ہے۔ کہیں گھریلو الجھنیں ہیں تو کہیں معاشی پریشانیاں، کہیں سیاسی مشکلیں اور کہیں معاشرتی مسائل۔ ان سب مشکلوں کے مقابلے میں انسان بے بس ولاچار نظر آتا ہے۔ ایسے حالات میں قرآن پکارتا ہے:

﴿ اَمَّنۡ يُّجِيۡبُ الۡمُضۡطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَيَكۡشِفُ السُّوۡٓءَ ﴾

"(یہ جھوٹے معبود بہتر ہیں) یا وہ اللہ جو مجبور ولاچار کی دعا قبول کرتا ہے جب وہ اسے پکارتا ہے اور وہ اس کی تکلیف کو دور کر دیتا ہے۔" (النمل 62:27)

حسب ذیل آیات میں یہ بات نظر آتی ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر پریشانی کا حل فرمانے پر قادر ہے، لہٰذا اسی سے فریاد کرنی چاہیے اور اپنی آخرت کو سامنے رکھتے ہوئے زندگی گزارنی چاہیے، نیز قرآنی آیات و نبوی دعاؤں کے ذریعے ان پریشانیوں سے نکلنے کی توفیق مانگتے رہنا چاہیے۔

آیات مبارکہ

﴿ اِنَّمَآ اَشۡكُوۡا بَثِّيۡ وَحُزۡنِيۡۤ اِلَى اللّٰهِ ﴾

"میں اپنی پریشانی اور غم کی فریاد اللہ ہی سے کرتا ہوں۔" (یوسف 86:12)

﴿ لَنۡ يُّصِيۡبَنَاۤ اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَنَا ۚ هُوَ مَوۡلٰٮنَا ﴾

"ہرگز ہمیں کوئی (اچھائی یا برائی) نہیں پہنچتی مگر جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے لکھ دی ہے اور وہی ہمارا کارساز ہے۔" (التوبۃ 51:9)

﴿ اِنِّيۡ تَوَكَّلۡتُ عَلَى اللّٰهِ رَبِّيۡ وَرَبِّكُمۡ ؕ مَا مِنۡ دَآبَّةٍ اِلَّا هُوَ اٰخِذٌۢ بِنَاصِيَتِهَا ﴾

"یقیناً میں اپنے رب اور تمھارے رب اللہ ہی پر بھروسا کرتا ہوں ہر ایک جاندار کی پیشانی اسی کے قبضے میں ہے۔" (ھود 56:11)

﴿ حَسۡبُنَا اللّٰهُ وَنِعۡمَ الۡوَكِيۡلُ ﴾

"ہمیں اللہ کافی ہے اور وہ کتنا اچھا کارساز ہے۔" (آل عمران 173:3)

﴿ رَبَّنَا عَلَيۡكَ تَوَكَّلۡنَا وَاِلَيۡكَ اَنَبۡنَا وَاِلَيۡكَ الۡمَصِيۡرُ ﴾

"اے ہمارے رب! ہم تجھی پر بھروسا کرتے ہیں اور تیری طرف ہی رجوع کرتے ہیں اور تیری طرف ہی لوٹ کر جانا ہے۔" (الممتحنۃ 4:60)

﴿ وَاِنۡ يَّمۡسَسۡكَ اللّٰهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهٗۤ اِلَّا هُوَ ۚ وَاِنۡ يُّرِدۡكَ بِخَيۡرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضۡلِهٖ ؕ يُصِيۡبُ بِهٖ مَنۡ يَّشَآءُ مِنۡ عِبَادِهٖ ؕ وَهُوَ الۡغَفُوۡرُ الرَّحِيۡمُ ﴾

"اور اگر اللہ تمھیں کسی مصیبت میں ڈالے تو اسے دور کرنے والا اس کے سوا کوئی نہیں اور اگر وہ تمھارے ساتھ بھلائی کا ارادہ کرے تو اس کے فضل کو ٹالنے والا بھی کوئی نہیں۔ اپنے بندوں میں سے جسے چاہتا ہے فضل سے نوازتا ہے اور وہ بہت بخشنے والا مہربان ہے۔" (یونس 107:10)

﴿ لَاۤ اِلٰهَ اِلَّاۤ اَنۡتَ سُبۡحٰنَكَ ۖ اِنِّيۡ كُنۡتُ مِنَ الظّٰلِمِيۡنَ ﴾

"تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔ تو پاک ہے۔ بے شک میں ہی ظالموں میں سے ہوں۔" (الأنبیاء 87:21)

﴿حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ؕ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ ؕ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ﴾

"مجھے اللہ ہی کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ اسی پر میں بھروسا کرتا ہوں۔ اور وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔"

(التوبة9:129)

احادیث مبارکہ

- نبی کریم ﷺ پریشانی، غم یا ڈیپریشن کے موقع پر یہ دعا مانگا کرتے تھے:

﴿لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْعَظِيْمُ الْحَلِيْمُ، لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ، لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَرَبُّ الْاَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ﴾

"اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ انتہائی عظمت والا بہت بردبار ہے۔ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔ اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ وہ آسمانوں اور زمین کا رب ہے۔ اور عزت والے عرش کا مالک ہے۔" (صحيح البخاري:6346)

- نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "جس شخص کو غم یا ڈیپریشن لاحق ہو تو وہ یہ کلمات ادا کرے اللہ تعالیٰ اس کی پریشانی دور فرمادے گا اور اس کے غم کی جگہ اسے خوشی سے نوازے گا:

﴿اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ اَمَتِكَ، نَاصِيَتِيْ بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَآؤُكَ، اَسْئَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهٖ نَفْسَكَ، اَوْ اَنْزَلْتَهٗ فِيْ كِتَابِكَ، اَوْ عَلَّمْتَهٗ اَحَدًا مِّنْ خَلْقِكَ، اَوِاسْتَاْثَرْتَ بِهٖ فِيْ عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، اَنْ تَجْعَلَ الْقُرْاٰنَ رَبِيْعَ

قَلْبِيْ، وَنُوْرَ صَدْرِيْ، وَجَلَآءَ حُزْنِيْ، وَذَهَابَ هَمِّيْ﴾

"اے اللہ! بے شک میں تیرا بندہ اور تیرے بندے کا اور تیری لونڈی کا بیٹا ہوں، میری پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے، میرے متعلق تیرا ہی حکم نافذ ہے، میرے بارے میں تیرا فیصلہ عادلانہ ہے۔ میں تجھ سے سوال کرتا ہوں تیرے اس پاک نام کے ساتھ جو تو نے اپنی ذات اقدس کا رکھا یا اپنی کسی کتاب میں نازل فرمایا، یا مخلوق میں سے کسی کو سکھایا، یا تو نے علم غیب میں اپنے پاس اختیار کر رکھا ہے کہ تو قرآن کریم کو میرے دل کی فرحت و سرور اور میرے سینے کا نور، میرے غم کو ختم کرنے والا اور پریشانیوں کو دور کرنے والا بنا دے۔" (مسند أحمد:1/452، حديث:4318، 3712)

- نبی کریم ﷺ کثرت سے یہ دعا کیا کرتے تھے:

﴿اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ﴾

"اے اللہ! میں پریشانی اور غم سے، ناتوانی اور سستی و کاہلی سے، بخیلی اور بزدلی سے، قرض کے بوجھ سے اور لوگوں کے دباؤ سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔" (صحيح البخاري:6363)

﴿اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرَكِ الشَّقَاءِ، وَسُوْءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْاَعْدَاءِ﴾

"اے اللہ! میں مشکلات کی شدت سے، بدبختی میں پڑنے سے، تقدیر کی برائی سے اور دشمن کی خوشی سے پناہ چاہتا ہوں۔" آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ ان (مذکورہ) چیزوں سے پناہ مانگا کرو۔ (صحيح البخاري:6616)

نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے: "پریشان حال شخص کے لیے دعائیہ

کلمات یہ ہیں:

﴿ اَللّٰھُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُوْ فَلَا تَكِلْنِیْ إِلٰی نَفْسِیْ طَرْفَةَ عَیْنٍ وَّأَصْلِحْ لِیْ شَأْنِیْ كُلَّهٗ لَآ إِلٰهَ إِلَّآ أَنْتَ ﴾

''اے اللہ! مجھے تیری رحمت سے بھرپور امید ہے، لہٰذا لمحہ بھر بھی مجھے میرے نفس کے سپرد نہ کر۔ اور میرے تمام معاملات درست فرما دے۔ تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔''

(سنن أبي داود:5090)

- نبی کریم ﷺ کو جب کوئی مشکل پیش آتی تو آپ اللہ سے ان الفاظ سے فریاد کرتے:

﴿ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِیْثُ ﴾

''اے زندہ و قائم رہنے اور رکھنے والے! تیری رحمت کی وساطت سے تجھ سے فریاد کرتا ہوں۔''(جامع الترمذي: 3524)

- نبی کریم ﷺ اپنے گھر والوں کو جمع کرتے اور فرماتے: جب تم میں سے کسی کو کوئی فکر وغم، تناؤ یا مصیبت لاحق ہو تو وہ یہ کہے:

﴿ أَللّٰهُ أَللّٰهُ رَبِّیْ لَآ أُشْرِكُ بِهٖ شَیْئًا ﴾

''اللہ، اللہ میرا پروردگار ہے۔ میں اس کے ساتھ کسی کو شریک نہیں ٹھہراتا۔''(صحیح ابن حبان: 2369، والسلسلة الصحیحة:2755، وسنن أبي داود، حدیث:1525)

﴿ اَللّٰھُمَّ لَا سَھْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهٗ سَھْلًا وَّأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَھْلًا ﴾

''اے اللہ! کچھ بھی آسان نہیں مگر جسے تو آسان بنا دے۔ اور یقیناً تو غم و پریشانی کو جب چاہتا ہے حل فرما دیتا ہے۔''

(صحیح ابن حبان:255/3، حدیث:974)

- فرمان نبوی ہے:

''مسلمان کو کوئی بھی مصیبت پہنچے تو وہ حسب ذیل کلمات ادا

کرے، جیسا کہ اللہ نے اسے حکم دیا ہے، تو اللہ تعالیٰ اس کا بہترین اجر اور نعم البدل بھی عطا فرماتا ہے:

﴿ إِنَّا لِلّٰهِ وَ إِنَّآ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اَللّٰهُمَّ أْجُرْنِيْ فِيْ مُصِيْبَتِيْ وَاَخْلِفْ لِيْ خَيْرًا مِّنْهَا ﴾

''بے شک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور یقیناً ہم اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔ اے اللہ! مصیبت میں (صبر پر) اجر سے نواز اور اس سے بہتر متبادل عطا فرما۔'' سیدہ ام سلمہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں: میں نے رسول اللہ ﷺ سے یہ کلمات سنے تھے، پھر جب میرے خاوند ابوسلمہ رضی اللہ عنہ فوت ہوئے تو میں نے یہ کلمات ادا کیے تو اللہ تعالیٰ نے مجھے ان کے بدلے رسول اللہ ﷺ عطا فرما دیے۔ (صحیح مسلم، حدیث:918)

- ارشاد نبوی ہے: '' تم میں سے کسی کو جس وقت کوئی مشکل لاحق ہو تو وہ مجھے لاحق ہونے والی مصیبت یاد کر لے کیونکہ یہ تمام مصائب سے بڑھ کر ہے۔'' (شعب الإيمان:10152)

ایک مسلمان جب نبی کریم ﷺ پر آنے والے مصائب و آلام کا جائزہ لے گا تو آپ ﷺ سے وابستگی اور وارفتگی کی بنیاد پر اسے اپنا غم ہلکا محسوس ہوگا۔

- شب و روز کی الجھنوں سے بچیے!

جو شخص یہ کلمات صبح و شام 7 بار کہے گا:

﴿ حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ إِلٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ﴾

''مجھے اللہ ہی کافی ہے۔ اس کے سوا کوئی معبود نہیں، اسی پر میں توکل کرتا ہوں اور وہی عرش عظیم کا مالک ہے۔'' (التوبة9:129)

اللہ تعالیٰ اس کی پریشانیوں میں اس کی کفایت فرمائے گا، خواہ اس نے سچے دل سے کلمات کہے ہوں یا ایسے ویسے۔ (سنن أبي داود، حدیث:5081)

- نبی کریم ﷺ کو جب کوئی اہم معاملہ پیش آتا تو آپ نماز شروع کر دیتے۔ (سنن أبي داود، حدیث:1319)

لہٰذا مشکل حالات سے نکلنے کے لیے نماز سے مدد بھی لینی

چاہیے۔ جیسا کہ اللہ کا فرمان ہے:

﴿ يَآ أَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ إِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ○ ﴾

''اے اہلِ ایمان! صبر اور نماز کے ذریعے سے مدد طلب کرو بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔'' (البقرة2:153)

اس آیت سے واضح ہے کہ تمام مشکلات میں دعاؤں کے ساتھ ساتھ صبر سے بھی کام لینا چاہیے۔

- ڈیپریشن اور غم وغیرہ کا تعلق دل سے ہے، اس لیے دلی اطمینان کے لیے اللہ کا ذکر نہایت ضروری ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

﴿ اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ أَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ○ ﴾

''وہ لوگ جو ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کی یاد سے مطمئن ہوتے ہیں۔ آگاہ رہو! اللہ کے ذکر ہی سے دل مطمئن ہوتے ہیں۔'' (الرعد13:28)

- غم اور پریشانی کے زائل ہونے کے بعد یہ دعا کریں:

﴿ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْٓ أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُوْرٌ شَكُوْرٌ ﴾

''تعریف اس اللہ کی جس نے ہم سے غم اور پریشانی دور کی۔ بے شک ہمارا رب بہت بخشنے والا اور نہایت قدر دان ہے۔'' (فاطر35:34)

اللہ تعالیٰ ہماری تمام مشکلات، تناؤ اور فکر و غم کو دور فرما دے۔ آمین

لاھور 36 لوئر مال، سیکرٹریٹ سٹاپ، لاہور 042-37240024

لاھور Y بلاک، گول کمرشل مارکیٹ، ڈیفنس 042-35692610

لاھور غزنی سٹریٹ، اردو بازار ——— 042 - 37120054

اسلام آباد F-8 مرکز اسلام آباد ——— 051-2500237

کراچی مین طارق روڈ، کراچی ——— 021-34393936 -7

info@darussalampk.com | www.darussalampk.com

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں